

# *Vad är en sinnesträdgård?*

*Ansats till framtagande av de utmärkande egenskaperna hos fenomenet*



Tanja Charlotte Båst Andresen och Victoria Larsson

## **Abstract**

The purpose of this paper is to find the true meaning to the Swedish word "sinnesträdgård" as a phenomenon. This paper concentrates on the Swedish use of the word, because the term has different definitions in other countries. Our choice was a phenomenological method after reading literature on, and in relevance with, the subject without finding an answer to the question. According to our six informants - a politician, a project manager, two landscape architects and scientists, and two occupational therapists, the concept has not yet been defined.

The results show that a "sinnesträdgård" is complex and means several things, but the main purpose of the concept and place is to stimulate all senses. We have discussed how to distinguish the concepts "sinnesträdgård", design garden and health garden, from each other as they all stimulate the senses. In our results we found six common themes which our informants described as part of a "sinnesträdgård".

These are:

1. Stimulation of senses
2. Target group
3. Frame
4. Shaping and design
5. Activity
6. Psychological effect

The informants' view of the physical place is that it should provide security, permissibility and liberty of choice, which creates the frame for the garden. Furthermore, it must be designed according to the target group, as the target groups have different needs. As a minimum requirement, a "sinnesträdgård" must include areas for activities and for recovery. The stimulation that the place gives, will lead to a higher life quality for the people using the garden.

## Förord

Författarna till denna uppsats är norska Tanja Båst Andresen, landskapsplanerare och svenska Victoria Larsson, beteendevetare. Vi läser en magisterutbildning med ämnesbredd som heter Natur, hälsa och trädgård på Sveriges lantbruksuniversitet, SLU i Alnarp. Utbildningen inriktar sig på gröna miljöers betydelse och påverkan av människan och hennes välbefinnande.

Vi kom för första gången i kontakt med begreppet "sinnesträdgård" under utbildningens gång. Båda tyckte vi att det var en spännande problematik som vi ville fördjupa oss i. Spännande för att det är en ny företeelse som i sitt namn visar på något lockande och pockar på uppmärksamhet och för att det dyker upp på fler och fler platser trots att vi inte hittat någon allmän förekommande bestämmelse kring begreppets betydelse. Sinnesträdgårdar verkar vara någonting som kan skapas utifrån eget tycke och smak. Ska ett tivoli byggas vet man vad man får, i form av karuseller och chokladhjul. Men om en sinnesträdgård ska anläggas blir det utifrån anläggarens personliga referensram. Det är därför ett intressant och spännande område att arbeta med. Vi vill förstå vad personer som arbetar med begreppet avser och få klarhet i begreppets betydelse. Vi var dessutom skeptiska till att alla sinnesträdgårdar som anlagts runt om i landet, faktiskt kan kalla sig för just sinnesträdgård. Vi var själva osäkra på begreppets mening och dess problematik, därav väcktes vårt intresse och vår nyfikenhet. Eftersom vi tycker att kombinationen av vår studie- och yrkesmässiga bakgrund är spännande valde vi att arbeta tillsammans med vår D-uppsats. Miljöpsykologi och naturens inverkan på oss människor är vårt gemensamma intresse. Det blir än intressantare då Tanja är intresserad av psykologi och Victoria alltid har fascinerats av arkitektur. Nu kan vi föra samman vår kunskap med vårt intresse. Tillsammans kan vi få större förståelse och kan lyckas bättre då vi diskuterar och bollar idéer med varandra för att gemensamt komma fram till vårt syfte. Vi har gemensamt diskuterat vilken litteratur som ansågs lämplig att använda i uppsatsen. Vi har sedan delat upp läsningen av litteraturen genom att Tanja läst mer om psykologi och Victoria om trädgård och den gröna miljöns påverkan. Var och en har till större del fördjupat sig i det ämne vi haft minst förkunskap i. Victoria har redigerat texterna och översattat Tanja sina norska texter, medan Tanja stått för layouten. Då vi har olika språkbakgrund vill vi göra läsaren uppmärksam på att det kan prägla uppsatsens uttryck. Ständiga resonemang har förts och allt som står skrivet är enligt överenskommelse.

Vi vill tacka alla våra informanter; professor Patrik Grahn, landskapsarkitekt och forskare vid SLU Alnarp, Lisbeth Hellfalk, arbetsterapeut och grundare av/ansvarig för trädgården vid Ribbingska sjukhemmet i Lund, Ellika Lindau, projektledare för "Gröna skolgårdar" i Göteborg, Gunnar Marstorp, ordförande i Rinkeby pensionärsråd, Carina Tenngart, landskapsarkitekt och doktorand vid SLU Alnarp samt Yvonne Westerberg, arbetsterapeut och projektledare för Haga Hälsoträdgård som alla ställt upp på intervju för vår uppsats. Vi vill också ge ett stort tack till vår handledare Ulrika K. Stigsdotter för ett gott samarbete med många goda råd och inspiration.

Handledare: Ulrika K. Stigsdotter  
Examinator: Anna Bengtsson

## Sammanfattning

Syftet med uppsatsen var att genom en fenomenologisk ansats ta fram de utmärkande egenskaperna hos fenomenet sinnesträdgård. Metoden valdes för att vi var intresserade av informanternas beskrivning av företeelsen. Vad och hur är av intresse inom fenomenologin, aldrig orsak. Resultaten tolkas heller aldrig i metoden vilket vi ansåg vara positivt då inte det var vårt motiv, däremot var informanternas uppfattning av intresse. Våra informanter är verksamma inom politiken, forskningen, arbetsterapien samt förvaltningskontoret i Göteborg. Resultatet visar (figur 1) att en sinnesträdgård är en komplex plats med många betydelser men genomgående ska den stimulera alla sinnen. Gränsen mellan en sinnesträdgård, en god designad trädgård och en hälsoträdgård är diffus då alla stimulerar våra sinnen.

Tabellen nedanför visar informanternas syn på begreppet och platsen sinnesträdgård. De utmärkande egenskaperna för begreppet är komplexitet. Komplexitet för att det kan ha många betydelser men genomgående är att den ska stimulera alla sinnen. Informanternas uppfattning om platsen är att den ska förmedla trygghet, kravlöshet och valfrihet. Designen måste utformas efter målgrupp, då målgrupperna har olika behov. Vissa egenskaper i sinnesträdgården betonas, den ska kunna användas både till aktivitet och för återhämtning. Stimulansen platsen ger leder till en förändring hos individen i form av exempelvis glädje och lugn.

<b>Sinnestimulering</b>	En komplex plats med huvudsyfte att stimulera alla sinnen.
<b>Målgrupp</b>	Personer som på något sätt är i behov av extra sinnestimulans eller att väcka sinnen.
<b>Inramning</b>	Skapas av trygghet, kravlöshet och valfrihet.
<b>Utformning/design</b>	Designen måste anpassas till målgrupp för att kunna uppnå full effekt.
<b>Aktivitet</b>	Stimulans vid sinnen genom aktivitet och återhämtning.
<b>Psykologisk inverkan</b>	Beteende ändras. Man blir lugnare, gladare och sover bättre.

Figur 1. Resultatsammanställning.

## Innehållsförteckning

<b>Bakgrund .....</b>	<b>6</b>
<b>Miljön talar till våra sinnen .....</b>	<b>7</b>
<b>Sinnen väcker minnen .....</b>	<b>9</b>
<b>Naturvistelse ger stimulans och återhämtning .....</b>	<b>10</b>
<b>Återupptäckt av naturens positiva verkan och trädgårdens kraft.....</b>	<b>12</b>
<b>Politiskt engagemang mot ökande ohälsa i samhället.....</b>	<b>13</b>
<b>Skillnaden mellan trädgård och hälsoträdgård .....</b>	<b>14</b>
<b>Naturen som terapirum .....</b>	<b>15</b>
<b>Problematik kring begrepet .....</b>	<b>16</b>
<b>Problemformulering .....</b>	<b>17</b>
<b>Syfte .....</b>	<b>17</b>
<b>Metod .....</b>	<b>17</b>
<b>Resultat.....</b>	<b>19</b>
1. Sinnesstimulering .....	20
2. Målgrupp .....	21
3. Inramning .....	22
4. Utformning och design .....	22
5. Aktivitet.....	23
6. Psykologisk inverkan.....	23
<b>Konklusion .....</b>	<b>25</b>
<b>Metodkritik.....</b>	<b>26</b>
<b>Diskussion.....</b>	<b>26</b>
<b>Referenser:.....</b>	<b>30</b>
Publicerade .....	30
Opublicerade .....	32
Muntliga .....	32
<b>Bilaga 1 .....</b>	<b>33</b>
<b>Bilaga 2 .....</b>	<b>34</b>

## Bakgrund

Vi blev först introducerade för begreppet Sinnesträdgård under programmets gång. I kursen ”skola, vård och omsorg” lyssnade vi på föreläsningar av Yvonne Westerberg och Lisbeth Hellfalk om sinnesträdgårdarna de hade skapat. Vi blev mer och mer observanta över hur ordet blivit omtalat i media och att det blivit populärt att prata om sinnesträdgårdar. För att få en överblick över hur mycket tidningar och media skriver om sinnesträdgårdar sökte vi på Internet. Efter otaliga träffar (figur 2) skapade vi en collage som illustrerade hur mycket som blivit skrivet. Vi blev nyfikna på att ta reda på mer om denna unika typ av trädgård, och hur den påverkar människor som vistas där. Hvem är denne typ av trädgård anpassad för, och vad är så unikt med den? Men också vad som skiljer den från en bra designad trädgård och en hälsoträdgård? Vilket syfte har sinnesträdgården, är den endast till för att må bra eller har den ett (re)habiliteringssyfte? Vi försökte att hitta var begreppet plats är i förhållande till terapiträdgård, restorativ trädgård och en vanlig trädgård. Är sinnesträdgårdar något som finns eller är det endast en illusion? Vad kan man förvänta sig när det annonseras med en sinnesträdgård?



Figur 2. Collage över olika tidskrifters beskrivning av sinnesträdgårdar.



## Miljön talar till våra sinnen

Trädgården (bild 1) är unik för den kan väcka våra sinnen. Alla sinnen kan få stimulans genom trädgården. Då vi talar om våra sinnen menar vi oftast de fem vanligaste det vill säga syn, hörsel, lukt, smak och känsel, dessa är de så kallade modala sinnena där alla har sin egenartade kvalitet (Sällström, 1999). Oavbrutet tar vi in information via våra sinnen som vi sedan bearbetar.

Jean Ayres, arbetsterapeut och doktor i psykologi, har utvecklat ”sensory integration-teorin” som är en behandlingsmodell som är utvecklad för neurologiskt handikappade barn för att komma till rätta med de problem bristande sam-ordning av sinnen kan ge.

Det kan leda till beteendeproblem, inlärnings-svårigheter samt motorisk-perceptuella svårigheter (Anderson, 2004). Förutom de fem

vanliga sinnena talar Ayres även om de tre basala sinnena som är berörings-/hudsinnen, balans-/rörelsesinnet och led-/muskelsinnet. Dessutom talar hon om de visceral sinnen, som har med de inre organen att göra och de större blodkärlen, vilka är viktiga för blodtrycksreglering, matsmältning, andning och det autonoma nervsystemets övriga funktioner (Ayers, 1983). Aktiviteter som utmanar de basala sinnena, efter individens behov, är en av grundtankarna i behandlingsmodellen. Det är viktigt att skapa aktiviteter som påverkar och gör att individen vill utforska omgivningen. Miljön bör vara lagom utmanande och aktiviteterna ska vara anpassade efter individens stimuleringsbehov (Andersson, 2004). En trädgård som talar till våra sinnen och är utformad efter individens förutsättningar kan bli en mycket god miljö för att aktivera och stimulera individen för att utveckling ska ske.



Bild 1. I trädgården kan man smaka, lukta, höra, känna och se.

Sinnesorganens centrum ligger i hjärnans ytskikt, cortex. Signaler från kroppens olika organ skickas till sinnets speciella projekteringsområde. Varje sinne har en egen del i cortex dit de sensoriska impulserna sänds. De sensoriska nerverna är inåtleddande och går från de olika organen till hjärnan (Karlsson, 1998). Det kinetiska sinnet gör det möjligt för oss människor att känna vår kroppens rörelser och ställning, dock oftast omedvetet (Egidius, 2002). Människors sinnliga förmåga är inte densamma, upptäcktströskeln kan variera. Hur och när en person upptäcker en sinnlig stimulans skiftar ganska stort från person till person. En stabil känslighetsnivå finns alltså inte. Men variationen finns inte bara mellan personer utan förändras också utifrån dagsform hos individen (Karlsson, 1998).

*Att leva i sina sinnen, det är att ta emot näring för själen, själslig substans (Sällström, 1999. s. 28).*

Det är just våra sinnen som gör oss medvetna om världen omkring oss, menar Pehr Sällström, docent i fysik vid Stockholms universitet. Vidare menar Sällström att sinnena gör oss närvarande, genom vår sinnliga erfarenhet uppfattar vi verkligheten och vi förutsätter att andra uppfattar världen på liknande sätt. Kritikerna, med ett mer naturvetenskapligt synsätt, menar å sin sida att vi inte klarar oss utan vårt förnuft som gör att vi kan tänka logiskt. Naturvetenskapen har fått en stark ställning över beskrivningen vad som är fakta och realitet i vår tillvaro. Samtidigt har sinnena fått en otillräknelig och ansvarslös position, det vill säga att de endast har med nöje och njutning att göra. Förespråkarna hävdar emellertid att vårt sinnessystem är exceptionellt på att sälla ut betydelsefull information ur det oerhörda flöde vi ständigt utsätts för (Sällström, 1999).

Kovary (2002) skildrar det helande landskapet och ger guidelines till hur sinnesträdgårdar kan utformas vid sjukhus för personer med psykiskt nedsättning. Hon menar att sinnesträdgården stimulerar människans sinnen och till följd sker återhämtning och utveckling hos individen. Det kan exempelvis gälla för dem som drabbats av svår utmattning, så kallad utmattningsdepression, efter långvarig stress. Dominerande är påtaglig brist på psykisk energi, onormal trötthet, känslomässig labilitet och sömnstörning. Behandlingen består bland annat av åtgärder mot identifiering av stressfaktorer, rådgivning beträffande fysisk aktivitet och avspännings-  
träning (ne.se). En sinnesträdgård kan skänka både aktivitet och avspänning. En sinnesträdgård skänker sensorisk glädje genom färger, dofter och taktil upplevelse (Kovary, 2002).

*Det gäller att skapa miljöer, och försätta sig i livssituationer, som är så sinnligt tillfredställande som möjligt, i betydelsen behagliga och njutningsrika (Sällström, 1999. s. 31).*

När en sinnesträdgård ska anläggas kan vissa komponenter förväntas. Dekorativa växter som prasslar i vinden ger känsla av välbehag. Färger är effektivt när man vill förhindra dysterhet och mörker. Men färg kan också ge en oönskad effekt i form av stress och oro, vilket måste undvikas för personer drabbade av stressrelaterade sjukdomar. Ljud gör omgivningen levande men får inte ta överhanden, växtlighet gör att ljud dämpas och att fotsteg och tal mildras. Det är trevligt med buskar som lockar till sig insekter och fjärilar, det ger liv till trädgården. Däremot ska giftiga plantor undvikas och då särskilt när sinnesträdgården ska användas av barn eller dementa. Storleken behöver inte spela så stor roll, en genomtänkt trädgård kan mycket väl ge samma positiva effekt på återhämtning och ge känslolättryck (Kovary, 2002).



## Sinnen väcker minnen

Genom minnen kan känslolntryck väckas. Forskaren Roger Baker (Westlander, 1999) som forskar inom "ecological psychology" menar att människan har två världar, den enskilda människans upplevda (psychological environment) och den utanförliggande existerande verklighetens (real-life). Plötsligt dyker en minnesbild tydligt upp, en färg, en doft eller ett synintryck tar oss tillbaka till en plats eller till ett tillfälle som om tiden hade stått still. Sällström (1999) menar att dessa minnen inte är något bestämt utan en intensiv känsla från tidigare. Gamla människor som drabbas av demens får svårigheter med korttidsminnet medan minnen långt bakåt i tiden kan återupptäckas (Westerberg, 2002). Platsidentitet och tillhörighet skapas av minnen, tankar, tolkningar och idéer där känslor relateras till speciella fysiska miljöer. Känslan är kopplad till den enskildes kön, ålder, social klass, personlighet samt andra sociala beroendefaktorer. Platsidentiteten, eller känslan av att tillhöra, är beroende av vilka aktiviteter som är betydelsefulla i en persons liv i och kring hemmet (Proshansky, 1983).

Baker (Westlander, 1999) ser beteende som en individs reaktioner, rörelser och agerande. "Behavior setting" skapar beteende som är styrt av mönster innanför ett bestämt geografisk område och som relateras till närvaron av bestämda individer på en bestämd plats och bestämd tidpunkt. Detta kan till exempel förekomma på en arbetsplats där personalen, lokalen och arbetstiden är regelbunden. Den tid man tillbringar på en plats



Bild 2. Den gamla kvinnans minne väcktes till liv av en mossbeklädd sten.

speglar ett visst beteende som styrs av förutsättningarna. I samma ögonblick en individ lämnar en "behavior setting" förändras beteendet. När denna ram för "settingen" ändras, som till exempel vid utevistelse, ändras också vårt beteende. Yvonne Westerberg (2002) berättar gärna historien om den äldre dementa dam som under flera månaders tid hade vägrat att tala men då hon kom ut i äldreboendets trädgård och såg en mossbeklädd sten utropade "Ronneby", trädgården hade väckt ett minne hos henne (bild 2).

## Naturvistelse ger stimulans och återhämtning

Flertalet studier har visat på naturens kraft och dess restorativa inverkan, med det avses hur naturen kan ge oss lugn och ro i form av återhämtning. Att vistas i naturen eller i en trädgård ger lugn och harmoni. Psykologerna Rachel och Stephen Kaplan är tillsammans med miljöpsykologen Roger Ulrich föregångare i forskningen kring frågor om hur miljön kan reducera stress. Paret Kaplan hade intresse av att finna förklaring på om det är möjligt att omsätta resultaten av naturliga miljöers positiva inverkan, för att sedan skapa miljöer som skulle ge samma restorativa effekt. En plats där man får känslan av att vara "being away" är restorativ, menar de (bild 3). En plats där man kan komma bort från vardagen inte enbart fysiskt utan begreppsmässigt i tanken. En plats behöver heller inte vara stor för att ge denna påverkan, en liten park i city eller en dunge vid ett industriområde kan ge återhämtning. Att se ut genom ett fönster på ett träd kan ge en stunds känsla av att befinna sig på en annan plats. Det kan exempelvis gälla på ett sjukhus där hospitaliseringen bör brytas, menar paret (Kaplan & Kaplan, 1998).

Kaplans (1998) teori förevisar att vistelse i naturen, men också aktiviteter som att se på en film eller läsa en spännande bok, gör att man fångas och får känslan av "being away". De kallar denna påverkan för spontan eller ofrivillig uppmärksamhet. Resultatet blir att man förhindras tänka på saker som stressar då man fångas av någonting. Motsatsen är den riktade koncentrationen som används vid fokusering, till exempel vid bilkörning eller datorarbete. Kaplan's menar att vi ibland måste komma ifrån denna



Bild 3. Att komma bort från vardagen kan reducera stress och ge kropp och själ återhämtning.

riktade koncentration för att inte bli sjuka av stress. De menar att förmågan att rikta koncentrationen handlar om en central och hämmande förmåga. För att kunna hålla kvar koncentrationen på något man anser vara ointressant måste intressantare stimuli undertryckas. Det kräver ansträngning och flertalet negativa konsekvenser kan drabba personen när förmågan till hämning är uttjänt. De kan leda till lättretlighet, oförmåga att planera, oförmåga att känna igen interpersonella signaler samt lätt att göra misstag.



Personer kan dock återhämta sig från den riktade koncentrationen vid upplevelse av fascination, som de menar sker utan ansträngning och med obegränsad kapacitet (ibid). Fascinationen uppkommer i interaktionen mellan människa och miljö, att se en solstråle lysa upp en istapp eller en strömmande å ger denna tysta fascination. En kurvig stig i skogen väcker nyfikenhet (bild 4) och man vill fortsätta sin promenad för att se vad som finns bakom kröken (Kaplan & Kaplan, 1998). Under den spontana koncentrationen får individen förnyad förmåga till riktad koncentration (Hartig, 2005).

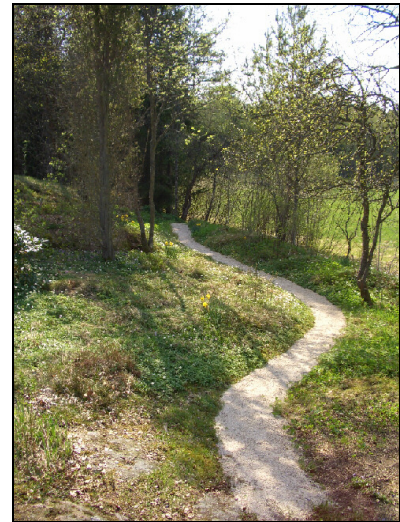


Bild 4. Kurvor i terrängen väcker nyfikenhet.

Searles talar om krav respektive kravlöshet, i kris behövs en stabil omgivning. Människor som befinner sig i en svår tid känner ofta behovet av att komma tillbaka till enklare relationer (socialpolitik.com). Personer som finns i vår närhet har inverkan på oss och efterlämnar inte sällan krav, både direkta och indirekta. Tillsammans med andra sker komplexa interaktionsprocesser (Ottosson, 1997). Searles menar att just relationer till andra människor är det mest krävande och därför förändras dessa vid en kris. Enligt Searles minskar ängslan och smärtan i enklare relationer samtidigt som jaguppfattningen främjas. Allra enklast har vi att hantera relationer till döda ting som en stor sten eller havet, därefter kommer relationen till natur och växter (bild 5). Vår relation till djur är något mer komplicerad och slutligen har vi relationen till andra människor som uppfattas som den svåraste (Abramsson & Tenngart, 2003).



Bild 5. En plats för lugn och ro. Jag kan titta på andra, men behöver inte delta.

Vår omgivande miljö, som exempelvis en trädgård eller ett parkområde, har stor betydelse för människors psykiska hälsa. En stabil och kravlös miljö är viktigt för alla men i synnerhet personer med någon form av nedsättning som exempelvis demens, en stressdiagnos eller utvecklingsstörning. Utvecklingsstörning klassas som ett begåvningsmässigt funktionshinder och personer med utvecklingsstörning kan genom tidig stimulans, specialpedagogik, personliga hjälpmedel och anpassningar i miljön utvecklas. Lisbeth Hellfalk (2005) berättar om en pojke med utvecklingsstörning som skulle få vara med och bestämma kring utemiljön på sitt dagcenter. Han var inte nöjd med beslutet att ha konstverk

i trädgården. När han fick frågan om vad han önskade svarade han *"en stor sten för den ligger still, den är alltid där och den ska alltid vara där"*. Trädgården dekorerades med tre små bronsfigurer men pojken önskan var endast en stor sten som ligger still. Stenen symboliserade kravlöshet. Den enkla relationen till ett dött ting hade skänkt honom ro utan komplexa interaktionsprocesser.

Att vistas i naturmiljöer ger oss inte bara stimulans och återhämtning utan ger också fördelar som frisk luft och solljus. Solljus gör att huden producerar D-vitamin som stärker skelettet och därmed motverkar benskörhet (Küller, 2005a). Dagsljus inverkar dessutom på flertalet andra av kroppens funktioner. Forskning visar att utevistelse motverkar akut

hjärtåkomma, främjar motståndskraften mot infektioner och bevarar muskulatur och rörlighet. Dessutom gynnar utevistelse det sociala livet, därmed minskas isolering (Küller, 2005a). Ljuset inverkar också på den biologiska klockan genom reglering av ljus och mörker som påverkar kroppstemperatur, ämnesomsättning och produktionen av olika hormoner. Dagsljuset balanserar vår produktion av hormonerna kortisol och melatonin, som i sin tur leder till bättre sömnkvaliteten och motverkar utveckling av stress, depressioner och ångest. Under vintermånaderna är det speciellt viktigt med dagsljus, rekommendationerna är att vistas ute minst 45 minuter varje dag (Küller, 2005b).

## **Återupptäckt av naturens positiva verkan och trädgårdens kraft**

Betydelsen av det gröna och naturens positiva inverkan på människan har lång tradition. Långt innan Kristi födelse ansågs trädgården tjäna som en oas för välbefinnande. Den grekiske filosofen Epikuros från Samos (341-270 f Kr) var verksam med den epikureiska läran där det grundläggande temat är det sanna, rätta sättet att leva. Livets mål är lust men den vise söker sinnesro, förkunnade Epikuros när han talade om naturens betydelse. Att besöka en trädgård handlade inte om lust eller att fly från världen omkring, menade han, utan att i ögonblicket känna välbehag för att på sikt leda till själslig ro. Epikuros menade att det estetiska i naturen förde samman fysisk och psykisk återhämtning men också eftertänksamhet, nöje, nyfikenhet och kunskap (NE, 2006).

Under medeltiden uppkom i Europa trädgårdar där sjuka och svaga fick en inhägnad plats med sol, skugga och skydd. I en närmare tusen år gammal text av Sankt Bernard (1090-1153) står att läsa att i trädgården kunde man finna en plats för sig själv, känna doften från växtligheten, höra en kör av fågelsång (Cooper Marcus, 1999). Sankt Bernard beskriver en upplevelse där alla sinnen involverades. Clare Cooper Marcus (1999), pionjär och professor emerita vid avdelningen för arkitektur och landskapsarkitektur vid universitetet i California Berkeley, skriver att i dagens samhälle, 900 år senare, beskrivs samma upplevelser av människor i likartad situation. Under de första decennierna på 1900-talet blev naturens positiva inverkan glömd och överskuggades istället av modern teknologi med tonvikt på sterila, institutionella miljöer (bild 6). När teknikaliteterna tog över inom vården resulterade det i inskränkt utevistelse för patienterna. Sjukhusen skulle effektivisera vården (Gerlash-Spriggs, Kaufman & Warner Bay, 1998). Att fylla sjukhusen med flest möjliga antal patienter var mest väsentligt och låg i främsta rummet. Paviljonsbyggnaderna försvann till fördel för stora fyrkantiga anläggningar. Lokaler för laboratorier, parkeringar för besökande och personal prioriterades framför trädgårdar (ibid). På senare tid har dock

en medvetenhet börjat växa. Man har insett förståelsen för naturens betydelse, samt behovet av att skapa exempelvis bra sjukhusmiljöer där patienten är i centrum. En trädgård i anslutning till en sjukhusmiljö är av godo för både patienter och personal. Föreställningen kring hälsoträdgårdar förnyas ständigt, för att finna en kostnadseffektivitet med betoning på en stödjande design och patientcentrerad tillämpning (Ulrich, 1999). Ulrich menar att en trädgård har förmågan att underlätta en persons förmåga att hantera stress. Att kunna se ut på en trädgård från ett sjukhusfönster lugnar patienten. Trädgården kan också ge en känsla av kontroll, möjlighet till mental träning och positiv distraktion då patienten kommer ifrån de vardagliga samt ha tillgång till både avskildhet och sociala möten (Ulrich, 2002). Föreställningen att det finns ett samhälleligt ansvar kring människors hälsa har börjat gro, både när det gäller sjuka personer men också friska som befinner sig i riskzonen. Alla ska ha möjlighet att få uppleva grönska. Grönmiljöer och olika varianter av trädgårdars positiva effekt på människan har lett till ett politiskt engagemang. Man har förstått att det finns möjlighet till rekreation i gröna miljöer.



Bild 6. Sjukhusmiljöer är ofta sterila. En grön närmiljö kan mjuka upp och skapa en positiv atmosfär.

## Politiskt engagemang mot ökande ohälsa i samhället

I Sverige har ohälsan under många år ökat och det har funnits krav på regeringen att göra något åt problematiken. Att naturen skulle kunna användas i rehabilitering och habilitering är det många som har anammat. I samma takt har olika typer av sinnesträdgårdar växt fram. Ämnet är hett och aktörer från många håll har sett att det kan bli en affärsidé. Det finns en politisk korrekthet i ämnen som vård i naturen och sinnesträdgårdar, eftersom regeringen lagt fram propositionen "Mål för folkhälsan" där förslag ges till hur skillnader i människors hälsa ska kunna minskas. Elva målområden med skilda innehåll föreslås i propositionen, där samtliga ska skapa samhälleliga förutsättningar för en bättre folkhälsa. Mål sex till åtta innehåller tillgängligheten av grönområden för rekreation, sunda inne- och ute miljöer samt skadesäkra miljöer och produkter (Mål för folkhälsan, 2005).

Alla människor är unika, däremot föds vi med olika förutsättningar. Alla människor ska ha möjlighet att utvecklas utifrån sin egen förmåga. Människors hälsa varierar på grund av livsvillkor och levnadsvanor snarare än det genetiska arvet. Regeringen menar att det finns ett samhälleligt ansvar för människors hälsa där alla ska ha samma möjligheter, genom propositionen visar samhället sitt ansvar. Man menar att frånvaro av vissa samhällsinsatser kan leda till ohälsa hos befolkningen. Flertalet instanser krävs för att nå dessa mål; både offentliga och privata (ibid.). Det finns en mängd exempel på hur utemiljön kommit i fokus i olika offentliga miljöer. I Göteborg har



Ellika Lindau lett projektet "Gröna skolgårdar" som verkar för att barn ska få en bättre utemiljö på skolgården. En del av projektet har varit "sinnesträdgård i traktordäck" som ska kunna användas både i den pedagogiska verksamheten men också vara en plats där barnen ska finna ro. FN:s Barnkonvention (1989) slår fast att *"barn har rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder"*.

*"För ett demokratiskt samhälle, med den humanistiska människosynen som grund, är det självklart att försöka ändra de villkor som främst skapar de påverkbara skillnaderna i hälsa" (Mål för folkhälsan s. 35).*

Barn ska ha möjlighet till att vistas i rekreatiomsområden för återhämtning. För barn med funktionsnedsättning finns krav på att det ska finnas *"möjligheter till rekreation på ett sätt som bidrar till barnets största möjliga integrering i samhället och individuella utveckling, innefattande dess kulturella och andeliga utveckling"*. Konventionen skriver också att också att barn ska *"utveckla respekt för naturmiljön"* (FN: s generalförsamling, 1989).

I propositionen "Mål för folkhälsan" ligger också ett förslag om att det för alla ska finnas tillgängliga grönområden för rekreation. I propositionen skriver man att det finns ett klart samband mellan användandet av grönområden för rekreation och tillgången till ett nära grönområde. Just människors vardagliga miljö har stor betydelse för hur människor hanterar stress och därmed upprätthåller sin hälsa. Forskning har visat, att finns det möjlighet att vistas i naturområden för rekreation ger det en positiv påverkan mot stress. Ju närmare man bor ett grönområde desto oftare besöker man det (Stigsdotter, 2003). Det är också av största vikt att äldre och personer med funktionshinder har samma möjligheter att besöka grönområden och komma ut i naturen. Exempelvis i Rinkeby har man anammat denna nya strömning och kommer i augusti 2006 att anlägga en sinnesträdgård på ett äldreboende. Gunnar Marstorp, politiker i Rinkeby berättar att man inspirerats av Yvonne Westerbergs "Sinnenas trädgård" som han menar har givit mycket goda resultat i behandlingen. Men också ur hälsosynpunkt är de gröna miljöerna i våra städer positiva, då det gör miljön renare och filtrerar luften från avgaser och annat stoft ("Mål för folkhälsan", 2005).

## **Skillnaden mellan trädgård och hälsoträdgård**

I artikeln "What makes a garden a healing garden"? (2002) beskriver Ulrika Stigsdotter och Patrik Grahn olika typer av hälsoträdgårdar. Här grupperas hälsoträdgårdar in i tre skolor; the Healing garden School, the Horticultural Therapy School samt the Instorativ School. Förespråkarna av the Healing garden School menar att besökaren blir positivt härledd till trädgården som sådan, genom upplevelsen av dess design och innehåll. Det estetiska i trädgården skapar en restorativ miljö där lugn och harmoni dominerar. Trädgården i sig har en positiv påverkan på besökaren. Inom the Horticulture Therapy School anses aktiviteten i trädgårdsrummet vara det väsentliga. Att gräva, plantera och skapa ger personen en känsla av meningsfullhet. Fysisk aktivitet skapar goda förutsättningar för både kropp och själ. Huvudinnehåll i den tredje och sista skolan, the Instorativ School, är att de positiva hälsoeffekterna kommer av aktiviteter i trädgården tillsammans med upplevelsen av vad trädgården ger i form av doft, färg etcetera (ibid).

Stigsdotter och Grahn (2002) menar att en hälsoträdgård ska ge besökaren en känsla av liv och lust och att en bra designad hälsoträdgård ger besökaren en känsla av att

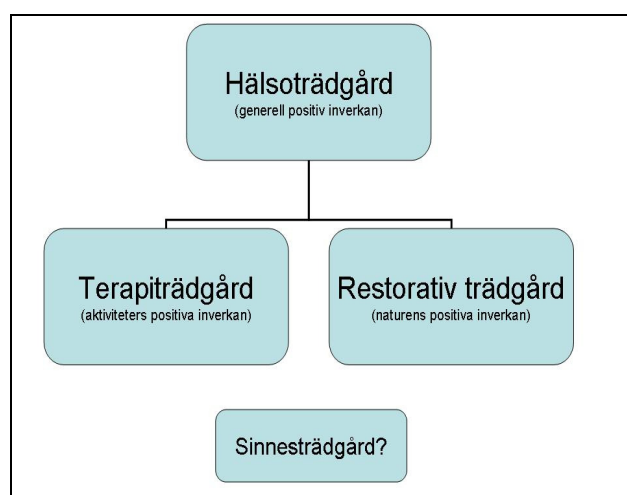
vara bortom den offentliga miljön, därav ges en känsla av trygghet. Trädgården kan inneha flertalet rum eller endast ett. Den ska innehålla blommor, gräs och buskar men det ska aldrig bli dominerande och inte för komponerande. Vad som finns i den omgivande trädgården ska inte vara i ständig fokus, utan just omgivande. Det finns anlagda trädgårdar som kallas "healing gardens" trots att de knappt innehåller någon form av vegetation. En trädgård, och då en hälsoträdgård i synnerhet, ska erbjuda besökaren en stor variation där alla sinnen aktiveras. Trädgården ska innehålla element där dofter stimulerar besökarens luktsinne, där vinden spelar i träden, och marken är oregelbunden så att varje steg känns i kroppen (ibid.).

## **Naturen som terapirum**

Helle Nebelong (2003), landskapsarkitekt från Danmark, har lång erfarenhet av praktiskt utformning av sinnesträdgårdar och är ledande inom området i Norden. På grund av hennes ställning och kunskaper bör hon nämnas trots att vi valt att fördjupa oss i hur begreppet används på svenska. Nebelong har varit med och designat flertalet så kallade "sansehaver" vilka hon kallar för naturens terapirum. Hon liknar dessa trädgårdar vid snoezelrum, en form av upplevelserum som ofta finns på dagcenter för förståndshandikappade. I rummen kan sinnesorganen aktiveras för att en personlig utveckling ska ske. Pedagogiken kommer ursprungligen från Holland och är en sinnesstimulerande metod. Metoden innebär att sinnesstimulans av olika slag ges till personer med utvecklingsstörning eller sensomotoriska svårigheter för att väcka nyfikenhet och skapa förutsättningar för både aktivitet och avslappning (Sjösvärd & Nedestam, 1993). All aktivitet är anpassad efter individens behov. Att miljön upplevs som trygg är en förutsättning för att få positiva resultat och att individen ska våga ge sig hän och få nya upplevelser (Fritzon, 2005 & Holm, 1997). Genom snoezelen ges stimulation som i sin tur hjälper personen att hantera intryck och gör att individen känner sig trygg och har kontroll över sin situation, det kan även sinnesträdgården göra (Sjösvärd & Nedestam, 1993). I artikeln "Sansehaver – naturens terapirum" diskuterar Nebelong innebörden av en sinnesträdgård. Hon anser att det går inflation i begreppet och för tillfället är det mycket populärt att anlägga denna typ av trädgårdar. Även Nebelong ställer sig frågan om alla trädgårdar faktiskt kan kalla sig sinnesträdgårdar. Hennes svar är; för att få kallas just sinnesträdgård fordras vissa komponenter. Hon menar att denna typ av trädgård är koncentrat av ett tema från naturen, exempelvis skogen, stranden eller ängen. En trädgård med dessa komponenter ska kunna kompensera den riktiga naturen som ibland är svårtillgänglig. Skillnaden mellan en sinnesträdgård och en vanlig trädgård, är att sinnesträdgården är genomtänkt i detalj. Varje beståndsdel finns där av en anledning. Hur ska det dofta, vilken bladstruktur ska det vara, vilka byggmaterial passar bäst - ingenting är slumpartat. Minnen som sinnesträdgården väcker hos en person kan leda till känslan av att tillhöra (Nebelong, 2003).

## Problematik kring begreppet

Problematiken kring olika trädgårdars begreppsanvändning och deras innehåll är även något Carina Tenngart, landskapsarkitekt och doktorand vid SLU Alnarp, har fördjupat sig i. Tillsammans med Karin Abramsson, LRF, har hon tittat på olika trädgårdar inom grön rehabilitering i Sverige. Tenngart har medvetet använt begreppet hälsoträdgård som paraplybegrepp för att undgå problematiken kring begreppet sinnesträdgård (Abramsson & Tenngart, 2003). När det gäller definitionen av en vanlig trädgård beskrivs den som ett rum med väggar, golv och tak. Väggen kan bestå av en häck, staket eller en husfasad. Golvet är oftast av gräs eller grus och taket skapas av himmel eller trädkronor (Stigsdotter & Grahn, 2002). Tenngart och Abramsson gör följande uppdelning; grön rehabilitering är beteckningen när naturen ingår som en del i en behandling. Personalen vid sådan rehabilitering har både medicinsk och trädgårdsrelaterad bakgrund. Trädgårdar med rehabilitering som syfte kallas "hälsoträdgård". Man delar upp området i terapiträdgårdar och restorativa trädgårdar. Trädgårdsterapi använder fysisk aktivitet tillsammans med trädgårdsarbete och -aktiviteter för att uppnå en bättre fysisk och mental hälsa. I en restorativ trädgård är miljön anpassad för återhämtning och avkoppling. Det är många variabler kring syftet som skiljer trädgårdar inom grön rehabilitering, till exempel bakgrund, mål, brukargrupp, storlek, budget etc. Trädgården måste anpassas till vem som ska vistas där och efter hur den ska användas. Begreppet sinnesträdgård tycks vara flytande och var det bör sättas in i förhållande till de andra ges inte svar på (figur 3). Tenngart menar att terapiträdgård och restorativ trädgård ligger under paraplybegreppet hälsoträdgård. Vi vill lägga till sinnesträdgård i modellen, och frågar oss var den ska placeras i förhållande till de tre övriga trädgårdarna.



Figur 3. Var ska begreppet placeras i förhållande till de andra?

## Problemformulering

Forskning och litteratur som vi fördjupat oss i har delvis gett en bild av de effekter en trädgård kan ge och vad den kan erbjuda. Det är en mångfald och bredd i litteraturen både inom den gröna och inom den vita sektorn. Men samtidigt som dessa ligger väldigt nära varandra fattas en bit för att knyta ihop forskningen. För *vad* är egentligen en sinnesträdgård? Är det ett begrepp, en konstart eller ett verktyg i behandling av demenspatienter? Vad det anses vara och vilka effekter den kan ge är fortfarande efter teoriläsning inte definierat. För att komma än djupare inom begreppet måste vi vända oss till personer som arbetar dels med begreppet dels med platsen sinnesträdgård. Vi var intresserade av att få en så bra bredd av personer som möjligt. Flera av våra informanter är ledande inom sitt område. Först och främst är landskapsarkitekter och forskare vid avdelningen för landskapsplanering och rekreation vid SLU Alnarp intressanta, detta för att kunna sätta oss in i vad deras tolkning av fältet är. Existerande sinnesträdgårdar är ofta placerade i anknytning till äldreboenden, därför är det intressant att se till de arbetsterapeuter som arbetar praktiskt på plats, hur är deras syn på begreppet och platsen? Att sedan komma underfund med om de personer som ska ta besluten politisk har samma uppfattning som fackpersonerna är också intressant.

Vi ansåg att den fenomenologiska ansatsen var bästa metod att använda eftersom begreppet "sinnesträdgård" är diffust och abstrakt, fenomenologin utgår ifrån ett filosofiskt resonemang där just det abstrakta står i fokus. I metoden presenteras informanternas egen syn på begreppet.

## Syfte

Syfte är att undersöka vad begreppet sinnesträdgård står för. Vad fenomenet är?

## Metod

Under utbildningens gång har vi varit på flertalet föreläsningar där vi har stiftat bekantskap med ämnet men för att få en större kunskap började vi med att läsa litteratur och fördjupa oss i ämnet "sinnesträdgårdar". Vi använde oss av Internet för att söka ytterligare information. Men förstod snart att det fanns mycket lite dokumenterat om begreppet sinnesträdgårdar. Därför tog vi beslutet att göra en fenomenologisk undersökning för att finna ut vad begreppet sinnesträdgård står för.

Utgångspunkten (Erlandsson, 2003) i metoden är Kants definition mellan verkligheten och det som visar sig, där *phenomenon* är fenomenet och *noemenon* är verkligheten. Man ser på förhållandet mellan dessa två och den verklighet den visar sig i. Man menar att all kunskap måste handla om fenomenet då vi aldrig kan nå en absolut sanning. Man gör en beskrivning av någonting, det vill säga fenomenet, här försöker man se meningen med uttalandena och strukturerar upp dem för att kunna generalisera. Meningen är att beskriva det allmänna. Fenomenet betraktas, analyseras och tolkas, först utifrån en helhet sedan i mindre beståndsdelar, för att återigen växa och sluta som en helhet. Ibland måste man gå tillbaka och åter se på helheten för att förstå djupet. Detta är en tidskrävande process men vi har inspirerats av metoden genom att dela upp intervjuerna i beståndsdelar, så kallade meningsenheter, som sedan blivit en helhet för att hitta kluster som ska kunna ses som allmänna (ibid).

I fenomenologi är forskaren redskapet, det är därför av största vikt att sätta sig själv inom parentes, det vill säga att den egna förståelsen för begreppet läggs åt sidan. Det är dock angeläget att ändå veta om sin roll och att man alltid är ett subjekt och att man inte kan reducera sig själv. Inom fenomenologin är inte tolkningen av det sagda det väsentliga utan ett beskrivande av fenomenet. Meningen är att man ska få exempel på andra människors livsvärld genom att fånga in vad informanten säger och lyssna på deras berättelser. Tillvägagångssättet sker sedan stegvis, efter transkribering läses utskriften igenom för att få en känsla av helheten. Inga kommentarer skrivs i denna första fas. Forskaren kan här vara intuitiv för att få en förståelse för vad som sagts. Att lita på sig själv och sin förmåga är centralt. Nästa steg är att dela in datan i meningsenheter, när det sker en förändring i det sagda markeras det i texten. Tredje steget blir sedan att ge uttryck för dessa meningsenheter för att fånga den psykologiska meningen i fenomenet. Det är betydelsefullt att använda ett lättförståeligt språk och att vara klar och tydlig. Informanternas egna språk är det bästa (ibid).

Vi önskade ett så brett urval av intervjupersoner som möjligt, och önskade informanter som är ledande inom området och som på olika sätt arbetar med sinnesträdgårdar. Detta för att få förståelse för hur olika yrkesgrupper använder begreppet. Våra informanter består av två beslutsfattare, två landskapsarkitekter/forskare samt två arbetsterapeuter. Vi anser att med dessa informanter ges en bredd och stor del av kedjan i arbetet med sinnesträdgårdar, allt från dem som tar besluten, via de som designar och forskar inom ämnet och slutligen till den yrkesgrupp som arbetar praktiskt med målgruppen i trädgården.

För att avgränsa uppgiften valde vi att se på hur begreppet "sinnesträdgård" används i Sverige. Eftersom Tanja kommer från Norge fördes diskussionen om vi istället skulle se på skillnader och likheter mellan de skandinaviska länderna. Men då man i Danmark och Norge använder begreppen "sansehave" respektive "sansehage" ansåg vi det svårt att jämföra eftersom begreppet är svårt att översätta korrekt. Därav valet av att enbart använda oss av svenska informanter.

Våra informanter är Ellika Lindau, projektledare för "Gröna skolgårdar" i Göteborg där sinnesträdgårdar har skapats i traktordäck på Lerlyckeskolan. Gunnar Marstorp, ordförande i Rinkeby pensionärsråd, som var med om att ta beslutet att anlägga en sinnesträdgård vid ett äldreboende i kommunen. Patrik Grahn, landskapsarkitekt forskare inom naturmiljöer kopplat till hälsa vid SLU i Alnarp. Carina Tenngart, landskapsarkitekt och doktorand vid SLU i Alnarp som arbetar med ämnen inom grön rehabilitering. Lisbeth Hellfalk, arbetsterapeut vid Ribbinska sjukhemmet i Lund, som uppfört en sinnesträdgård utanför sjukhemmet. Yvonne Westerberg, arbetsterapeut och projektledare för Haga hälsoträdgårdar i Stockholm som tillsammans med landskapsarkitekten Ulf Nordfjell skapade "Sinnenas trädgård" vid Sabbatsbergs äldreboende i Stockholm.

Informanterna befann sig på olika platser i landet så för att intervjusituationerna skulle bli så lika varandra som möjligt valde vi att telefonintervjua alla. I telefonintervjun som sedan följde, valde vi att använda oss av en semistrukturerad intervjuform. Vi som intervjuare hade förberett och bearbetat frågor (bilaga 1 & 2) som vi önskade svar på men ville ändå vara flexibla under intervjuens gång. Att låta informanten få utveckla sina tankar och idéer var betydelsefullt. Under intervjun valde vi att ställa ytterligare följdfrågor som ansågs vara av värde. Telefonintervjuerna var alla cirka 30



minuter långa och ägde rum på SLU i Alnarp. Högtalartelefon och bandspelare användes för att det skulle vara möjligt att transkribera intervjuerna i efterhand. Alla informanter blev informerade om detta i början av intervjun.

Val av frågor växte fram under diskussioner. Frågorna speglar våra personliga funderingar. Alla sex informanter fick först frågan vad en sinnesträdgård är. Vi ansåg det vara en bra fråga att börja med då det är övergripande och är vad uppsatsen i grund och botten handlar om. Resterande frågor valde vi utefter vad vi ansåg vara väsentligt för vår uppsats. Varför har dessa personer valt att anlägga en sinnesträdgård, hur de kom på idén och vilka målgrupper handlar det om. Angående målgrupp var vi intresserade av att veta om sinnesträdgårdar enbart är för äldre. Vi var intresserade av att veta om det skett några beteendeförändringar, om de kunde ge konkreta exempel på något som skett i sinnesträdgården. Patrik Grahn och Carina Tenngart fick två kompletterande frågor kring begreppet eftersom vi var intresserade av deras kunskap som forskare. Vi ville ha svar på vad som är övergripande med begreppet, om det finns en förvirring kring betydelsen och hur begreppet ska förhållas till andra begrepp.

Vi gick till väga på följande sätt, först transkriberades intervjuerna, därefter lästes alla intervjuer igenom för att få en förståelse för vad som sagts. Nästa steg blev att dela upp texten i så kallade meningsenheter vilket betyder att när en förändring i resonemanget sker markeras detta. Av enkelhet användes överstrykningspennor i olika färg. Kommentarer och reflektioner om vad stycket handlade om skrevs i kanten, på så sätt började intervjun delas. De olikfärgande meningsenheterna klipptes sedan isär och sorterades därefter upp i kluster. Under detta moment började vi urskilja vilka ord, begrepp och tankar som var återkommande och gemensamt för informanterna. När alla meningsenheter var uppdelade hade sex grupperingar bildats som visade på informanternas enighet kring vilka egenskaper som är utmärkande för en sinnesträdgård både när det gäller begreppet och platsen.

## **Resultat**

Från intervjuerna bildades sex grupperingar (figur 4, sida 23) över vilka egenskaper som är utmärkande för en sinnesträdgård både när det gäller fenomenet.

1. Sinnesstimulering
2. Målgrupp
3. Inramning
4. Utformning och design
5. Aktivitet
6. Psykologisk inverkan

Vi redovisar resultatet genom en generell beskrivning av vad som framställts som sedan belyses med citat från informanterna.

## 1. Sinnesstimulering

En sinnesträdgård är en komplex plats som kan ha många betydelser men genomgående är att den ska stimulera alla sinnen. Naturens egna kvaliteter och karaktärsdrag är elementärt. Trädgården ska ge upplevelser men den ska också vara något mer. Vissa egenskaper i sinnesträdgården betonas, den ska kunna användas både till aktivitet och för återhämtning. Kan inte personen kommunicera verbalt kan trädgården hjälpa till genom att personen i fråga kan göra sig förstådd på andra sätt.

*"Eh... en sinnesträdgård ska ju... ja, den ska ju stimulera alla sinnen. Så att helst så ska det ju vara så pass tyst att man kan... att man kan höra naturens egna ljud alltså att man kan höra vinden att man kan höra insekter, fåglar. Sen ska det också vara möjligt att bearbeta jorden, att gräva i jorden med händerna. Ehh... kuperat. Om man tänker alla sinnen som finns så ska dom ju få en mjuk och trygg stimulans. Man ska känna sig trygg där. Om man inte känner sig trygg så kan inte sinnen öppnas."*

Patrik Grahm

*"... du måste använda dina sinnen och på det viset kan vi då liksom koppla förbi det här mentala som alla vi andra då... lever vi förstår samtal vi kan göra, vi kan göra saker och ting och sånt... men för mina dementa då så använder de sina sinnen istället, ibland så har de dålig hörsel då använder jag de andra sinnen istället, att de kanske kan lukta, kanske kan känna... och så ... och uppleva på det viset ..."*

Lisbeth Hellfalk

*"... meningen är att de skulle ha var sitt sinne [...] att se att man kan ha olika odlingar för... så att jag hade tänkt... en lukträdgård och en smakträdgård...[...] barnen skulle ha ett smörgåsbord av växter [...] när man tänker på en sinnesträdgård, det var ju liksom att man skulle ha en liten avskild... område på skolgården ... man får tänka efter "*

Ellika Lindau

*"... för den som är gammal i dag ... så är man försvagad i alla dessa sinnen. Och samtidigt måste också äldre ha tillgång till frisk luft. Ha möjlighet att kunna känna på lukter och se och höra fågelsång ... Den personal som var där hade tid att gå ut med dom gamla. Och i dag är det mycket nedskärningar som har skett, och dom har inte tillgång till... naturen även om det står inskrivet i reglementet att personalen skall gå ut med dom varje dag."*

Gunnar Marstorp

*"Ehh... det kan vara vilken trädgård som helst. Då... efter som... det beror på hur man ser det. Alla trädgårdar kan vara sinnesträdgårdar efter som jag tycker att alla trädgårdar egentligen stimulerar sinnen. Men sen behöver man ju inte se det så man kan ju säga också specifikt att en trädgård är en sinnesträdgård och då menar man att man har försökt tänka på det i designen ... att man försöker framhäva... eller se till att sinnen stimuleras och att man aktivt försöker designa in det."*

Carina Tenngart

*"Det beror ju på sammanhanget [...] Frågan är om man tänker på sig själv eller om man tänker på något specifikt syfte, på någon specifik plats där det kommer ... kanske människor med specifikt behov. Men generellt kan man kanske säga att en sinnesträdgård är ju egentligen alla trädgårdar [...] Därför att en sinnesträdgård det kan man liksom ... allt som ... som är i trädgården ... som doftar det är ju det som är det specifika att kunna vara utomhus istället för inomhus, det är ju det att det finns allt ifrån temperaturskillnader som är en del av sinnet... till dofter till årstider som doftar olika smakar olika... hörs olika och så vidare ser olika ut." Yvonne Westerberg*

## 2. Målgrupp

Gränsen mellan en sinnesträdgård och en designad trädgård är diffus då båda stimulerar sinnen. Alla behöver stimulation av sina sinnen, för personer som på något sätt har försvagade sinnen krävs än tydligare sinnesupplevelse. En trädgård ger även personer utan vårdbehov sinnestimulans. Men det som skiljer en sinnesträdgård från en vanlig trädgård är att de svagaste grupperna också blir inkluderade genom att anläggas utifrån brukarnas behov.

*"Men barnen under utvecklingen så lär dom sig vad miljön kan erbjuda, alltså i kontakt mellan barn och omgivning så uppstår den här "affordenses". Ungefär som "aha" jag kan använda omgivningen på det viset. Det blir ett dubbeltriktat samspel så att barnen kan utvecklas."*

Patrik Grahn

*"Den här gränsen som är i mellan... det måste vara den som är i mellan friska människor och när man försöker använda sig av sinnestimulans som någon slags behandlings... ja, eller behandlings instrument."*

Carina Tenngart

*"För ibland kan ju målgruppen både vara friska personer, personer utan någon form av sjukdom, diagnos eller handikapp... [...] för säg nu att vi pratar om ett äldreboende ... och där har man ju både personal och anhöriga som kommer dit, du har besökare som kommer dit, och du har folk som bor där eller är vissa tider på dygnet. [...] vad behöver människor och vad... vad behöver människor i kris... vad kan man tänka sig att de behöver... vad skulle man behöva om man så att säga drabbades av en kris eller en förlust av minnet eller något sådan."*

Yvonne Westerberg

### 3. Inramning

Att känna trygghet är a och o. Trygghet är kontroll som i sin tur ger lugn. Platsen ska kunna kännas som min, här kommer inga ovälkomna gäster. Här finns en vänlig atmosfär och här kan jag vara mig själv. Att platsen är öppen för att kunna välja vad man vill uppleva är viktigt, variation ger valmöjlighet. Vissa vill vara aktiva medan andra är i behov av avskildhet. Platsen ska inte heller kräva något av besökaren, kravlöshetens betydelse är ett återkommande begrepp hos informanterna. Sinnesträdgården är en plats där ingen begär något av dig.

*"... det är därför jag bygger trädgården så här omgärdad... så de känner att de är trygga innanför buskridån så att säga ingen... ingen ser dom ... och dom behöver inte vara rädda om ryggen"*

Lisbeth Hellfalk

*"Där kommer då trädgården in med kravlösheten, på något sätt når man alltid fram det är något grundläggande i oss med trädgården och naturen, vind och så."* Lisbeth Hellfalk

*"Och det är alltså för att Fru Svensson eller Jansson eller vad dom nu heter. Jag kan gå ut här och känna på luften och kanske in igen och jag kan gå ut igen. Jag har frihet."*

Gunnar Marstorp

### 4. Utformning och design

Att veta vilken målgrupp trädgården riktar sig till för att kunna uppnå den effekt man är ute efter är ett måste. En sinnesträdgård kan anläggas för alla grupper, men barn, dementa, andra gamla och förståndshandikappade har olika behov som man måste ta hänsyn till. Om trädgården är bra designad utifrån målgrupp kan utveckling ske. Ledtrådar som väcker tankar, minnen och känslor är betydelsefulla i miljön. Att trädgården är orienterbar och tillgänglig för alla måste tänkas på.

*"... jag har ju planerat utifrån att var tjugonde meter, var tjugofemte meter ska det finnas något som är... är annorlunda... eller någonting att titta på, jag försöker vara väldigt noga med att det finns någonting... någon speciell blomma eller nån kruka eller nån stenhög eller någonting som ... som gör att du hela tiden vill se vad som händer... och så går man lite till"*

Lisbeth Hellfalk

*"... man får tänka efter... känna efter, lukta... där leker man inte... där är det just sinnena som... som råder i det lilla området."*

Ellika Lindau

*"Fast... det gäller ju hela... hela tiden ha i huvudet vilken brukargrupp vänder man sig till och hur man tänker sig att trädgården skall användas."*

Carina Tenngart

*"... och så måste man också titta på tillgänglighet, på de här målgrupperna... vad behöver dom för att de här ska vara tillgängligt. Och vad är det som ska*

*vara tillgängligt... [...] gör att man kan ta sig fram eller förflytta sig, men också att man har de här specifika inslagen... olika växtbiotoper, olika landskap om man uttrycker sig så... tillgängligt och då också förstärker sinnesintrycken och ... att kunna ta till sig det och att förstå det och att kunna orientera sig"*

Yvonne Westerberg

## 5. Aktivitet

Trädgården kan användas för lärande, med rätt metoder kan den locka till utevistelse och aktivitet. Platsen ska få människor att gå ut oavsett väder och årstid. En inbjudande och spännande miljö ger brukarna inspiration. Men något måste ske, svårigheten ligger i att få trädgården att väcka en känsla och något som pockar på uppmärksamhet samtidigt som inget får dominera. Är utemiljön god används trädgården på ett självklart sätt i verksamheten. Målet är att utemiljön ska användas på ett lika naturligt sätt som de olika inomhus miljöerna.

*" ... kan erbjuda folk att vara på olika sätt. Så den är hållande, stödjande funktion. Sen är det ju viktigt då att ha många av dom här restorativa kvaliteterna..."*

Patrik Grahn

*"att det kanske finns plats för att samla en grupp ute, är ju en av huvudpunkterna i mitt arbete då är ju att få fler lektioner ute... och då blir det ju... att man lär in med hela kroppen naturligtvis ... matte med solrosorna [...] hoppar in gångertabellen... och lär sig på det sättet med hela kroppen"*

Ellika Lindau

*" ... för att få folk att överhuvudtaget använda den så måste det hända något, de går inte ut en februaridag när det är småsnålt, blåst ute och det känns ruggigt, som personal går man inte ut då. Men om du exempelvis använder "alla hjärtans dag" som en ... aktivitet för att komma ut och det är kärleksmusik och det... är något att smaka av... svartvinbärssaft som är varm, att värma sig med att kunna gå in i lusthuset..."*

Yvonne Westerberg

## 6. Psykologisk inverkan

Det händer något med människorna i trädgården. Trädgården ger ett förändrat beteende i sig själv med också gentemot varandra. I mötet och i samtalet med andra sker något som är svårt att beskriva i ord. Det är en känsla som måste upplevas. Människor blir gladare, öppnare och umgås på ett mer lättsamt sätt. Trädgården blir ett kontaktmedel eftersom där sker en mer naturlig samvaro. I motsats till innemiljön som ofta har självskrivna sociala koder, så kan man i sinnesträdgården bete sig spontant.

*"... och vi står där vid sidan om den här lådan med jordgubbarna och tanten, hon är fullständigt tom hon kunde inte prata hon bara satt liksom helt isolerad i sig själv och vägrade äta... och vi står och pratar och diskuterar olika hjälpmedel och lite annat praktiskt runt omkring och helt plötsligt ser man handen på den här*



*tanten... som inte hade rört sig på hur länge som helst ... stack ut, nere bland jordgubbsplantorna upp med en jordgubbe och stoppade den i munnen..."*

Lisbeth Hellfalk

*"Sen är det också så att det är svårt för en äldre människa att få nya verkliga vänner. För att vänner... då måste man ha gemensamma intressen [...] det här kan bli ett gemensamt intresse för att få vänner."*

Gunnar Marstorp

*" ... när man kommer in är lugnare ... mår bättre sover bättre... inte lika plockig eller vad det nu handlar om, att öka livskvaliteten på sikt också... både för stunden men också på sikt."*

Yvonne Westerberg

## Konklusion

<b>Sinnesstimulering</b>	En komplex plats med huvudsyfte att stimulera alla sinnen.
<b>Målgrupp</b>	Personer som på något sätt är i behov av extra sinnesstimulans eller att väcka sinnen.
<b>Inramning</b>	Skapas av trygghet, kravlöshet och valfrihet.
<b>Utformning/design</b>	Designen måste anpassas till målgrupp för att kunna uppnå full effekt.
<b>Aktivitet</b>	Stimulans vid sinnen genom aktivitet och återhämtning.
<b>Psykologisk inverkan</b>	Beteende ändras. Man blir lugnare, gladare och sover bättre.

Figur 4. Resultatsammanställning

Vårt resultat har givit oss sex kluster. Vi har försökt ge en så rättvis bild av vad informanternas svar som möjligt och tagit ut de citat vi tycker belyst fenomenet av begreppsanvändningen på ärligast sätt. Två informanter, Ellika Lindau och Gunnar Marstorp, har fått färre citat redovisade än de fyra andra informanterna (tre citat istället för fem). Vi anser att de har en annan roll i förhållande till de andra. De arbetar som tjänsteman/projektledare respektive politiker och har inte kommit i kontakt eller fördjupat sig i begreppet på samma vis som de övriga, varken genom arbete eller genom forskning kring begreppet utan förstått det positiva med sinnesträdgårdar på annat sätt. De har inte samma fackkunskaper men ett starkt intresse. Vi anser inte att detta är ett problem. Detta var vår avsikt, eftersom valet av informanter gjordes för att få bredden och förståelsen för hur olika personer tänker kring begreppet sinnesträdgård utifrån sin individuella bakgrund och kunskap.

I våra samtal med Patrik Grahn och Carina Tenngart kretsade intervjun kring en eventuell begreppsförvirring angående sinnesträdgårdar. Båda informanterna menar att det inte direkt råder förvirring men att begreppet ännu inte fått en konkret betydelse med en direkt innebörd. Då de andra informanterna inte fått resonera kring denna frågeställning är det svårt att säga om det finns en förvirring kring begreppet. Dock ska det påpekas att det inte finns en klar betydelse.

Vårt syfte var att ta fram de utmärkande egenskaperna hos begreppet och platsen sinnesträdgård. Resultatet visar på att begreppet är komplext och att det till viss del används utifrån varje persons egen föreställning om vad det är. Kring begreppet råder en förvirring både i sig själv och i jämförelse med andra begrepp, som terapiträdgårdar och hälsoträdgårdar. Problemet är att alla trädgårdar skulle kunna vara sinnesträdgårdar eftersom alla trädgårdar stimulerar sinnen. Det är svårt att finna en exakt beskrivning av begreppet, det är fortfarande under bearbetning. Resultatet pekar på att det är av största vikt att komma fram till vad begreppet står för om man i framtiden väljer att ha kvar begreppet och vill nyttja det. Det är av största betydelse att man vet vilka grundläggande komponenter som ska användas vid anläggandet av ny sinnesträdgård. Framförallt måste man tänka på vilken målgrupp som ska vistas i trädgården.

Alla informanter talar på sätt och vis om samma sak. De ringar in samma företeelse, men ingen informant ger en direkt och rak beskrivning. De menar att det handlar om sinnlig stimulans och ger alla beskrivningar över hur platsen kan ge just detta. Alla snuddar kring kärnan men ingen ger som sagt en klar beskrivning, därför är det svårt att veta om informanterna på ett exakt vis talar om samma sak, det finns ingen konsensus. Man har på ett ungefärligt sätt samma uppfattning när det gäller sinnesträdgårdar. Men som ovan är det svårt att förstå den exakta uppfattningen. Att begreppet är diffust gör också det svårt att förstå om informanterna har samma uppfattning när det gäller sinnesträdgårdar.

## Metodkritik

Fenomenologi är en svår men intressant metod. Att sätta sig själv inom parentes är komplicerat men nödvändigt för att få fram den verkliga sanningen om begreppet och fenomenet, först då kan man på ett djupare plan följa informantens resonemang. Vi valde att genomföra våra intervjuer över telefon med anledning av att våra informanter befann sig på olika platser i landet. Hade vi haft möjlighet att göra intervjuerna under ett möte hade det varit att föredra, då vi menar att informanten kan frambringa en mer personlig prägel. Trots svårigheten är vi nöjda med valet av metod och anser att den i jämförelse med andra, till exempel hermeneutisk metod, var det bästa alternativet. Detta på grund av att ändamålet inte var att tolka informanternas berättelser, som är kärnan i den hermeneutiska metoden, utan ge informanten möjlighet att presentera sin egen beskrivning av fenomenet.

## Diskussion

Vi ställde oss frågan; vad är en sinnesträdgård? Är sinnesträdgårdar endast en illusion, kan alla trädgårdar tjäna som sinnesträdgårdar? Är en trädgård inte alltid en sinnesträdgård, då de mänskliga sinnena alltid blir stimulerade när man vistas i en trädgård. Alla sinnen får sin del, vi doftar de nyutsprungna rosorna, vi hör suset mellan grenarna och framförallt kan vi se och uppleva trädgården med våra ögon. Eller är det så att sinnesträdgårdar kan hjälpa till att locka fram sinnesstimulering och ge upplevelser som en vanlig trädgård inte kan ge. Vi blir mänskligare med hjälp av våra sinnen, kanske blir vi människor just på grund av våra sinnen. När vi känner en doft kan vi blunda och minnas den plats vi besökte. Vi behöver logiken och vi behöver bevisen, men våra sinnen visar någonting för oss som är vår individuella sanning. Vi behöver våra sinnen för att tolka våra känslor och upplevelser och blir därmed människor. Har vi då fått svar på vårt syfte, vad är en sinnesträdgård? Vi har kommit fram till att det inte finns ett enkelt och precist svar på frågan.

Litteraturgenomgången gav oss kunskap om människans åtta sinnen och att vi genom dessa upplever dels den personliga och dels den gemensamma omvärlden. Sinnena kan också väcka minnen som ligger långt tillbaka i tiden. Åsynen av ett föremål från förr eller en växt kan hjälpa personer med demens att minnas sin barndom. Uppsatsens resultat visar att trygghet, kravlöshet och valfrihet är viktiga förutsättningar för att en sinnesträdgård ska ha den verkan som förutsatts. Searles talar om naturens kravlöshet och att det i en livskris är enklare att förhålla sig till naturen än till andra människor.

Det kan vara svårt att förmå människor att minnas. Minnet måste komma naturligt, däremot kan man påverka tankeprocessen genom vetskapen om vilka element som väcker minnesbilder. Därför behövs förkunskaper om de individer som ska använda trädgården. Ämnet har på senare tid blivit uppmärksammat. Äldreomsorgen blev exempelvis för några år sedan förändrad från att tidigare varit en institution till att bli mer individanpassad. Individen står nu i fokus, man vill ha ett alternativ till behandlingar som enbart handlar om medicinering. Musikterapi är ett komplement, sinnesträdgårdar skulle kunna bli ett annat. Men ingen har en konkret formulering om vad en sinnesträdgård är, det vill säga vad man lägger i begreppet. Begreppet verkar tolkas utifrån ett personligt synsätt och inte utifrån forskning. De sinnesträdgårdar som är anlagda i Sverige bygger inte på forskning, utgångspunkterna är i stället erfarenhet och kunskap hos personalen vid de sjukhem där sinnesträdgårdarna är anlagda. Både Ulrich och Kaplans forskning visar på naturens positiva inverkan på vår hälsa och vårt välbefinnande. Men det finns ingen direkt förklaring till vad i miljön som påverkar oss. Vi har kommit fram till att det finns tre sätt att se sinnesträdgårdar; som ett begrepp, en stilart och uttryckssätt eller ett behandlingsverktyg.

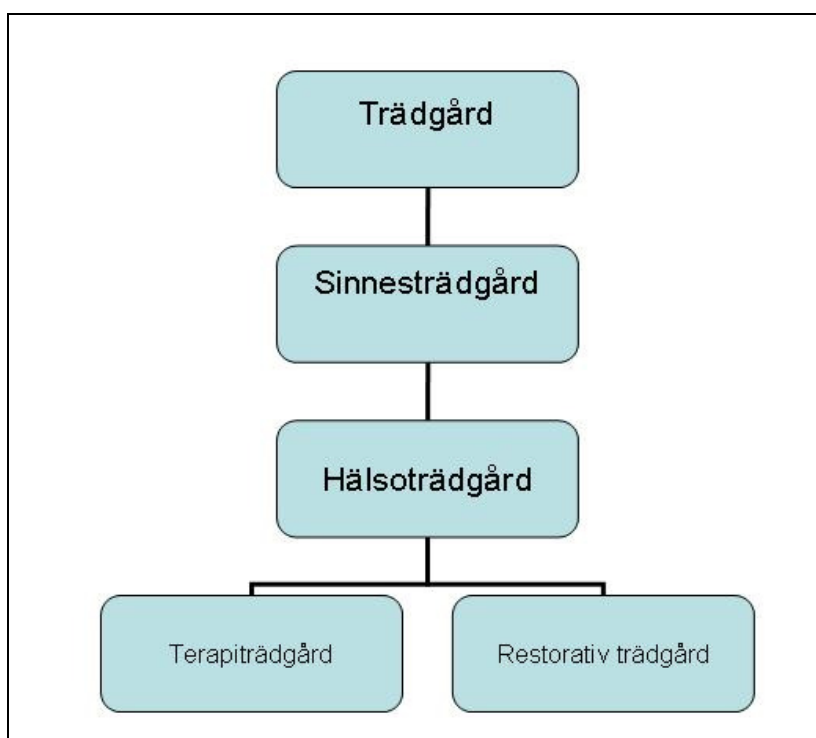
### ***Ett Begrepp***

Vi anser att sinnesträdgård är ett begrepp och att sinnesträdgården ligger i spannet mellan en vanlig trädgård och hälsoträdgården, som är gjord för patienter för behandling. Vi tänker oss att en sinnesträdgård är gjord med tanken att även den svagaste gruppen ska kunna vistas där, efter den svagaste personens behov. Men sinnesträdgården är inte enbart till för sjuka utan för de som har en försvagning, eller ett icke färdigutvecklat sinne. Personer som är i behov av någonting utöver det vanliga för att få den stimulans en vanlig trädgård inte kan ge dem. Med försvagning menar vi nedsättning i en funktion eller i ett sinne, eller att man på något vis inte fungerar fullt ut. Man behöver inte ha en diagnos eller ett handikapp, utan enbart vara i behov av en extra push för att få igång känslan av att leva. Trädgården kan vara till för personer som mår dåligt eller som har en stressig vardag men inte drabbats av utbrändhet eller annan stressdiagnos. Personer som behöver en plats för lugn och eftertanke. I sinnesträdgården är det lättare att få stimulans, eftersom miljön är anpassad och designad för att ge stimuli så att sinnena kan aktiveras och kan användas. En sinnesträdgård kan finnas för dem som inte tidigare har trädgårdskunskaper och som inte vet hur man ska använda de egenskaper miljön erbjuder. De måste få förklarat för sig hur trädgården ska användas. Det gäller även barn som kan vara i behov av anvisningar. Om man inte förstår användningsområdet är det bara en vanlig visuell trädgård.

Det finns inget enkelt svar på hur sinnesträdgårdar ska anläggas, man måste se på hur trädgården ska brukas, vad syftet är och var den ska anläggas. Man måste se till varje målgrupp var för sig, det går inte att få med hela spektret. Det är som ett klädesplagg i storleken "one size fits all", det passar egentligen ingen. Det är en förbryllande och inte en helt igenom positiv trend att Yvonne Westerbergs "Sinnenas trädgård" har blivit en förebild för nya sinnesträdgårdar. Den trädgården har i flera fall blivit en utgångspunkt. Sinnesträdgården måste anpassas till målgruppen och hur miljön ska användas utifrån varje nytt projekt. Det bör dock poängteras att det inte är fel på "Sinnenas trädgård". Den har dessutom skapat en marknad och debatt kring begreppet. Det har blivit ett gängse begrepp som hon är upphovsman till, och som

sedan har lett till en snöbollseffekt. Frågan är om hon hade tänkt det från början då ”Sinnenas trädgård” numera är varumärkesskyddat.

Vårt resultat pekar på att en sinnesträdgård är en plats för kravlöshet, valfrihet och trygghet. Vi menar, efter att ha arbetat med dessa frågor i tio veckors tid, att begreppen bör delas upp på följande sätt; den bra designade trädgården står överst, den är personlig och handlar om tycke och smak. Trädgården är allmän och övergripande. Under hittar man sinnesträdgården (figur 5), denna term får tjäna som paraplybegrepp. Sinnesträdgården vänder sig till alla grupper, men är mer specifik än var persons egen trädgård. Sinnesträdgården är ämnad till alla personer som vill vistas där. Den kan man besöka när man vill, efter egna önskemål. Friska personer som behöver återhämtning kan stanna en stund för att få lugn. Men sinnesträdgården kan dessutom fungera som en förebyggande plats för personer som befinner sig i riskzonen att drabbas av exempelvis utmattningsdepression. Slutligen har vi hälsoträdgården, som vi vill placera längst ner eftersom den är mest specifik. Den är menad för sjuka personer och är därför designad och anlagd just för detta ändamål. Det är klienter med viss problematik som ska vistas här, det vill säga hälsoträdgården är inte öppen för alla. Klienterna ska kunna känna att innanför staketet kan de bearbeta sin sjukdom. Här finns det personal som ger trygghet och hjälper klienten till återhämtning. För att få vistas här krävs en remiss från läkare, i hälsoträdgården finns ett bestämt mål som sätts upp mellan klient och personal. Målet är att bli fri från sjukdom. Resultatet av studien visar att en distinktare och mer tydlig term angående begreppet ”sinnesträdgård” är att föredra.



Figur 5. Med utgångspunkt i figur 3, sida 19, har vi placerat begreppet sinnesträdgård mellan vanlig trädgård och hälsoträdgård.

### ***En stilart och uttryckssätt***

Vi anser att en sinnesträdgård kan skapas på samma sätt som en romantisk eller en barockinspirerad trädgård. Huvudsaken är att utformningen återspeglar sig i brukarnas behov. För att kallas sinnesträdgård måste emellertid vissa element eller viss design finnas. Då anlägger man utifrån kunskapen om hur tidigare sinnesträdgårdar är uppbyggda men tillför nya inslag och idéer för att få rätt uttryck och verkan. Vilken trädgård som helst kan med ny design bli en sinnesträdgård men för att få kalla sig detta måste element som visar att trädgården är just en sinnesträdgård finnas. Eftersom en sinnesträdgård är en konststart och uttryckssätt skall det estetiska intrycket dominera. Den behöver inte heller tillfredsställa behoven hos personer utanför målgruppen.

### ***Ett behandlingsverktyg***

Då inte medicinsk behandling fungerar kan miljön vara ett behandlingsverktyg och bli till hjälp att väcka minnet till liv. Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter har studerat olika trädgårdsskolor, på liknande sätt tror vi att en sinnesträdgård kan användas för behandling. Sinnesträdgårdar tycks bygga mycket på snozelmetoden, skillnaden är att då man i snozelmetoden försöker väcka ett sinne i taget kan man i trädgården väcka flera. Trädgården bör ha olika ”rum” för stimuli av olika sinnen för att patienten inte skall bli överstimulerad. Därmed blir sinnesträdgården ett behandlingsverktyg inom demensbehandlingen, men också hos andra målgrupper där kontakten mellan sinne och kropp är svag. Här blir sinnesträdgården en typ av hälsoträdgård som till exempel kan liknas vid en terapiträdgård eller en hälsoträdgård. Sinnesträdgården kan bli ett substitut för personer som saknar verbal förmåga. Med hjälp av den omgivande miljön kan communication ske.

## Referenser:

### Publicerade

- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön Rehabilitering. Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. LRF Sydost.
- Andersson, G. (2004). *Sensory Integration – en litteraturstudie*. Örebro läns landsting: Habiliterings forskningscentrum, Primärvård, psykiatri och habilitering.
- Ayres, J. (1983). *Sinnenas samspel hos barn*. Stockholm: Psykologiförlaget.
- FN: s generalförsamling. (1989). *FN: s konvention om barnets rättigheter: Artikel 23: 3, 29:1 (e), 31:1, 2*. [www.barnkonventionen.nu](http://www.barnkonventionen.nu) (060529).
- Cooper Marcus, C. (1999). "Introduction: Historic and Cultural Overview". I: Cooper Marcus, C. & Barnes M. (1999). *Healing Gardens. Therapeutic benefits and design recommendations*. John Wiley & sons, Inc: Denver.
- Egidius, H. (2002). *Psykologi lexikon*. Natur och Kultur: Stockholm.
- Gerlach- Spriggs, N., Kaufman, R. & Warner. Jr., S. (1998). *Restorative Gardens. The healing Landscape*. Yale University: World Print, Hong Kong.
- Hartig, T. (2005). "Teorier om restorativa miljöer – förr, nu och i framtiden". I: Johansson, M & Küller, M. (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Holm, P. (1997). *Liv och kvalitet i omsorg och pedagogik*. Lund: Studentlitteratur.
- Johnson, L. & Tenngart, C. (2005). *Nationella utbildningar med anknytning till natur och hälsa – kartläggning*. Lantbrukarnas riksförbund.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1998). *With people in mind. Design and management of everyday nature*. Island press: Washington DC.
- Karlsson, L. (1998). *Psykologins grunder*. Studentlitteratur: Lund.
- Kovary, M. (2002). "The Role of Perception in the Designing of Outdoor Environments". I: Shoemaker, C. (2002). *Interaction by Design*. Iowa State Press: Iowa.
- Küller, R. (2005a). "Forskning om åldrande och boende." I: Johansson, M & Küller, M. (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.



- Küller, R. (2005b). *"Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg."* I: Johansson, M & Küller, M. (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- National Encyklopedin. (2006). *Epiquiro*. [www.ne.se](http://www.ne.se) (060531).
- Nebelong, H. (2003). *Sansehaver – naturens terapirum*. I: *Vækst* 2003 4:20.
- Ottosson, J. (1997). *Naturens betydelse i en livskris*. Alnarp: Movium.
- Proshansky, H., Fabian, A. & Kaminoff, R. (1983). *"Place-identity: Physical world socialization of the self."* I: *Journal of Environmental psychology*.
- Regeringen. (2005). *Mål för folkhälsan: prop. 2002/03:35*. [www.regeringen.se](http://www.regeringen.se) (20060404).
- Socialpolitik. (2006). [www.socialpolitik.com](http://www.socialpolitik.com) (060607).
- Sjösvärd, A-M. & Nedestam, B. (1993). *Sinnenas Gym*. Linköping/Mölnlycke: Eget förlag.
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). *"What makes a garden a healing garden?"* I: *Journal Therapeutic Horticulture*. Vol 13, pp 60-69.
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2003). *Landscape planning and stress*. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol 2, pp. 1-18.
- Sällström, P. (1999). *Sinnena ljuger inte*. Dialoger: Stockholm.
- Ulrich, R. (2002). *"Communicating with the Healthcare Community"*. I: Shoemaker, C. (2002). *Interaction by Design*. Iowa State Press: Iowa.
- Ulrich, R. (1999). *Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research*. I: Cooper Marcus, C. & Barnes M. (1999). *Healing Gardens. Therapeutic benefits and design recommendations*. John Wiley & sons, Inc: Denver.
- Westlander, G. (1999). *Ekologisk psykologi och behavior settingteorin*. Lund: Studentlitteratur.

## **Opublicerade**

- Westerberg, Y. (2002). *Sinnenas trädgård – ett rum och redskap för ökad livskvalitet.*

## **Muntliga**

- Erlandsson, S. Föreläsning i fenomenologi 8 september 2003 i kursen Psykologi C. Högskolan Väst.
- Hellfalk, L. Föreläsning och exkursion 16.november 2005 vid Ribbingska sjukhemmet i Lund.

## **Bilaga 1**

Intervjufrågor:

till Lisbeth Hellfalk, Ellika Lindau, Gunnar Marstorp och Yvonne Westerberg.

1. Vad är en sinnesträdgård för Dig?
2. Varför är det viktigt med en sinnesträdgård?
3. Hur kom Du/Ni på idén att skapa en sinnesträdgård?
4. Vad är bakgrunden till att Du/Ni planerade en sinnesträdgård?
5. Fanns det någon särskild teori med i utgångspunkten som Ni planerade efter?
6. Vilken målgrupp riktas trädgården mot?
7. Hur tror Du att trädgården påverkar målgruppen?

Är det något mer Du vill tillägga?

## Bilaga 2

Intervjufrågor:

till Patrik Grahm och Carina Tenngart

1. Vad är en sinnesträdgård för dig?
2. Varför är det viktigt med en sinnesträdgård?
3. Vad är övergripande när det handlar om sinnesträdgårdar?
4. Finns det något samlingsbegrepp. Är sinnesträdgård ett paraplybegrepp. Och har de några undergrupper.
5. Hur ser du på de olika teorierna?
6. Vilken målgrupp riktar sig sinnesträdgårdar mot? Är sinnesträdgård enbart för äldre?
7. Hur tror du en sinnesträdgård påverkar målgruppen? Vi tänker både positivt och negativt.
8. Kan man anamma en trädgård och göra en liknande för en annan målgrupp, alltså överföra en redan designad trädgård till en annan.
9. Är det eller kan det bli ett problem att så många tittar på just Sinnenas trädgård i Stockholm

Är det något mer du vill tillägga?